

プチママ 離乳食の作り方（7～8ヶ月頃）

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

9/22(月)
鶏肉とかぼちゃのマッシュ・グリーンリーのやわらか煮・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 かぼちゃ グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、湯少々でのばし、鶏肉と混ぜる。 【グリーンリーのやわらか煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

9/23(火)
白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ

材料 卵 白菜 人参 おかゆ
作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、卵黄小さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、ほぐす。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

9/24(水)
レタスの白あえ風・つぶし玉葱・おかゆ

材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 玉葱 おかゆ
作り方 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

9/25(木)
キャベツペースト プレーンヨーグルトあえ・青菜の煮びたし・おかゆ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 青菜 おかゆ
作り方 【キャベツペースト プレーンヨーグルトあえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2とあえる。 【青菜の煮びたし】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

9/26(金)
つぶし豆腐・胡瓜と玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 胡瓜 玉葱 おかゆ
作り方 【つぶし豆腐】 2cm角の豆腐をつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【胡瓜と玉葱のやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだ玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

9/27(土)
卵がゆ・大根と人参の煮もの

材料 卵 大根 人参 おかゆ
作り方 【卵がゆ】 おかゆを作る時に卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。 【大根と人参の煮もの】 細かく刻んだ大根大さじ2、人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。